

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Чусовитинский детский сад №23 «Колокольчик»

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

«Чусовитинский детский сад

№23 «Колокольчик»

 /Е. В. Кущенко/

**Примерное цикличное 10 дневное меню для воспитанников  
дошкольных образовательных учреждений с возрастными  
категориями:**

**с 1 года до 3 лет и с 3 до 7 лет**

**с 10,5 часовым пребыванием.**

Неделя		понедельник		вторник		среда		четверг		пятница	
завтрак	Масса порций, гр	завтрак	Масса порции, гр	завтрак	Масса порций, гр	завтрак	Масса порции, гр	завтрак	Масса порции, гр	завтрак	Масса порций, гр
Каша молочная из пшени и риса «Дружба»	150/200	Пудинг творожный запеченный со сгущ. молоком	120/150	Каша молочная манная жидкая	160/200	Омлет натуральный	150/200	Каша рисовая вязкая с сахаром	150/200		
Кофейный напиток	150/180	Чай с лимоном	150/180	Какао с молоком	150/180	Горошек консервирован. отварной	40/60	Какао с молоком	150/180		
Хлеб пшеничный	20/30	Хлеб пшеничный	20/30	Хлеб пшеничный	20/30	Хлеб пшеничный	20/30	Хлеб пшеничный	20/30		
Масло сл. порционное	5/5	Масло сл. порционное	5/5	Масло сл. порционное	5/5	Масло сл. порционное	5/5	Масло сл. порционное	5/5		
Сыр тверд. порционный	5/8	Сыр тверд. порционный	5/8	Сыр тверд. порционный	5/8	Сыр тверд. порционный	5/8	Сыр тверд. порционный	5/8		
II Завтрак		II Завтрак		II Завтрак		II Завтрак		II Завтрак		II Завтрак	
Сок/яблоко	100	банан	100	банан	100	яблоко	100	банан	100		
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
Рассольник на м/б со сметаной	150/180	Суп из овощей со сметаной	150/200	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б	170/200	Свекольник со сметаной	160/180	Борщ на м/б со сметаной	160/200		
Гуляш из мяса говядины	60/80	Плов из курицы	120/160	Каша гречневая рассыпчатая	110/130	Рыба тушеная в томате с овощами	220/240	Макаронья с маслом	105/155		
Картофельное пюре	100/130	кисель	150/180	Котлета мясная с томатным соусом	60/80	Картофельное пюре	110/130	Тефтели из печени в томатном соусе	60/70		
Компот из сф/р	150/180	Хлеб пшеничный	20/20	Хлеб пшеничный	20/20	Сок яблоко/персик	120/180	Компот из сф/р	150/180		
Хлеб пшеничный	20/30	Хлеб ржаной	40/50	Хлеб ржаной	40/50	Хлеб пшеничный	20/20	Хлеб пшеничный	20/20		
Хлеб ржаной	40/50	Салат из капусты и моркови	40/50	Напиток из плодов шиповника	150/200	Хлеб ржаной	30/40	Хлеб ржаной	30/40		
Маринад овощной с томатом	40/50			Нера из свеклы	30/50			Винегрет овощной	40/50		
полдник		полдник		полдник		полдник		полдник		полдник	
Пирожок печеный с капустой	60/60	Печенье/вафли Конфета шоколадная	20/40	Прогот открытый	50/70	Ватрушка творожная	60/90	Пряник/зефир	20/60		
Напиток из плодов шиповника	150/180	Витаминный напиток	150/180	Витаминный напиток	150/180	Кофейный напиток	150/180	нефир	150/180		
Ужин		Ужин		Ужин		Ужин		Ужин		Ужин	
Суп рисовый на к/б	180/200	Картофельное пюре	100/120	Рагу из овощей	125/200	Суп овощной с мясными фрикадельками	160/200	Жаркое по-домашнему	170/200		
Хлеб пшеничный	20/30	курица в соусе с томатом	60/70	Хлеб пшеничный	20/30	Хлеб пшеничный	20/30	Чай с сахаром	150/180		
Какао с молоком	150/180	Хлеб пшеничный	20/30	Кофейный напиток	150/180	кисель	150/180	Хлеб пшеничный	20/30		
		Кофейный напиток	150/180			Хлеб ржаной	10/10	Хлеб ржаной	10/10		

I неделя		вторник		среда		четверг		пятница	
понедельник	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак
порций	порций	порций	порций	порций	порций	порций	порций	порций	порций
г/р	г/р	г/р	г/р	г/р	г/р	г/р	г/р	г/р	г/р
Каша молочная манная жидкая	160/200	Запеканка творожная с изюмом со стученным молоком	150/180	Каша пшеничная жидкая	150/200	Каша молочная из пшена и риса «Дружба»	130/160	Суп молочный с макаронными изделиями	150/200
Хлеб пшеничный	20/30	Хлеб пшеничный	20/30	Хлеб пшеничный	20/30	Хлеб пшеничный	20/30	Хлеб пшеничный	20/30
Масло сл.	5/5	Масло сл. порционное	5/5	Масло сл. порционное	5/5	Масло сл. порционное	5/5	Масло сл. порционное	5/5
порционное		Сыр тверд. порционный	5/8	Сыр тверд. порционный	5/8	Сыр тверд. порционный	5/8	Сыр тверд. порционный	5/8
Сыр тверд. порционный	5/8	Кофейный напиток	150/180	Какао с молоком	150/180	Кофейный напиток	150/180	Какао на молоке	150/180
Яйцо вареное	50/50								
Чай с сахаром	150/180								
<b>II Завтрак</b>		<b>II Завтрак</b>		<b>II Завтрак</b>		<b>II Завтрак</b>		<b>II Завтрак</b>	
Сок/яблоко	100	Груша/Банан	100	Банан/груша	100	Банан/груша	100	яблоко	100
<b>Обед</b>		<b>Обед</b>		<b>обед</b>		<b>Обед</b>		<b>Обед</b>	
Суп картофельный с горохом и гречками	150/200	Рассольник на к/б со сметаной	150/200	Свекольник со сметаной	160/200	Борщ на к/б со сметаной	160/200	Щи из свежей капусты	180/200
Макаронные изделия отварные	105/155	Картофельное пюре	110/150	Каша гречневая рассыпчатая	110/130	Картофельное пюре	110/150	Рис отварной	110/150
Тефтели из мяса в томатном соусе	50/70	Капустя тушеная с курдючей отварной	100/130	Голубцы ленивые в томатном соусе	60/70	Котлета рыбная «любительская»	60/80	Виточек из птицы в томатном соусе	60/70
Компот из сф/р	150/180	Хлеб пшеничный	20/20	Маринад овощной с томатом(морковь)	30/50	Сок яблоко/персик	150/180	кисель	150/180
Икра из свежлы	45/60	Хлеб ржаной	30/50	Хлеб пшеничный	20/20	Хлеб пшеничный	20/20	Хлеб пшеничный	20/20
Хлеб пшеничный	20/20	Хлеб ржаной	150/180	Хлеб ржаной	30/50	Хлеб ржаной	30/50	Хлеб ржаной	30/50
Хлеб ржаной	30/50			Компот из сф/р	150/180	Икра из свежлы	30/50	Винегрет овощной	40/60
<b>полдник</b>		<b>полдник</b>		<b>полдник</b>		<b>полдник</b>		<b>полдник</b>	
печенье	20/40	Сдоба обыкновенная	45/60	Пирожки/зефир	30/60	Пирожок печеный с морковью	50/70	Сырник с повидлом	120/150
Витаминный напиток	150/180	ряженка	150/180	Витаминный напиток	150/180	Витаминный напиток	150/180	Витаминный напиток	150/180
<b>ужин</b>		<b>ужин</b>		<b>ужин</b>		<b>ужин</b>		<b>ужин</b>	
Суп картофельный с макаронными издели. к/б	180/200	Суп с рыбными консервами	160/200	Макаронны отварные с маслом	100/120	Капустя тушеная	100/120	Картофельное пюре	110/130
Какао с молоком	150/180	Хлеб пшеничный	30/30	Печенья по-строгановски	60/80	Шницель мясной	60/70	Сельдь с луком	40/50
Хлеб пшеничный	20/30	Чай с сахаром	150/180	Хлеб пшеничный	20/30	Хлеб пшеничный шиповника	150/180	Хлеб пшеничный	20/30
				Кофейный напиток	150/180	Хлеб пшеничный	20/30	Чай с сахаром	150/180